
图书在版编目（CIP）数据

《本草纲目》中药养生智慧大全 / 张俊莉著. —西安 : 西安交通大学出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5605-8603-8

I. ①本… II. ①张… III. ①《本草纲目》—养生(中医) IV. ①R281.3②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第132367号

书 名 《本草纲目》中药养生智慧大全
著 者 张俊莉
责任编辑 赵文娟 问媛媛

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668805 82668502 (医学分社)
(029) 82668315 (总编办)
传 真 (029) 82668280
印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本 880mm×1280mm 1/32 印张 8.5 字数 146千字
版次印次 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-8603-8/R·1248
定 价 39.80元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请通过以下方式联系、调换。
订购热线: (029) 82665248 82665249
投稿热线: (029) 82668805
读者信箱: medpress@126.com

版权所有 侵权必究

前 言



随着人们生活水平地提高，越来越多的人因饮食不当、生活不规律，而形成了亚健康体质，如小孩常会出现消化不良、呕吐、腹泻、咳嗽等症状；男性常会出现阳痿、早泄、前列腺增生、腰膝酸软等症状；女性常会出现月经不调、白带异常、乳腺增生等症状；老年人会患有高血压病、高血脂症、糖尿病等常见疾病。

与此同时，也有越来越多的人意识到了养生的重要性，因为只有健康才是我们享受美好生活的前提。如果没有健康的身体，再多的美味佳肴吃不到嘴里也只能哀叹；如果没有健康的身体，再美的风景不能去驻足欣赏也只是枉然；如果没有健康的身体……

也许，你曾在追求健康的道路上尝试过很多偏方、验方、秘方，中药也是换了一种又一种，也曾尝试过市面上所售的各

2

《本草纲目》中药养生智慧大全

种保健品，但就是收效甚微或者完全没有效果。那么，问题到底出在哪里了呢？

中医学认为，人体的健康与自然的风寒暑湿、春夏秋冬息息相关，自然万物之间存在着广泛而永恒的相生、相克、相制、相化的关系，所以自然界中总有一物能缓解人体的不适与病痛，这就是中医养生的智慧所在。所以，如果我们想要健康，想要永葆青春，想要吃得香、玩得好，就一定要根据自己的实际情况，选择合适的中药进行进补，才能真的达到药到病除的目的。

《本草纲目》就是这样一本经得住历史和时间考验的药物学巨著，它是由明朝著名的医药学家李时珍为修正古代医书中的错误而耗费毕生精力，跋山涉水，亲尝百草，历时 29 年编成的。全书共有 190 多万字，记载了 1892 种药物，被誉为“东方药学巨典”。

本书是在深入研究《本草纲目》的基础上，选取了传统中药中具代表性、常见、有效的中药，并对其功效、适应证进行分析说明的情况下编纂而成的。书中还针对不同的体质推荐了不同的中药，针对每种中药也推荐了几种常见的家庭养生药膳。希望无论是小孩、男性、女性还是老人都可以通过我们的指导达到祛病强身的目的，让全家人吃饭香、身体棒，让我们都能拥有健康的身体去享受美好的生活。

目 录



第一章 中药养生密码 / 1

温、热、寒、凉，四性用不同 / 2

辛、酸、甘、苦、咸，五味入五脏 / 4

科学煎煮效更强 / 7

正确服用增药效 / 12

配伍宜忌不能忘 / 15

药膳养生功效大 / 19

专题：中药四性五味、七情配伍歌诀 / 22

第二章 益气中药 / 25

人参——补气第一圣药，复脉固脱 / 26

党参——健脾益肺，益气养血 / 29

2

《本草纲目》中药养生智慧大全

太子参——补气润肺，养阴生津 / 33

西洋参——补气养阴，清火生津 / 35

黄芪——补气固表，敛疮生肌 / 37

山药——益气养阴，补脾益肾 / 41

灵芝——补气养血，养心安神 / 43

莲子——滋补元气，养心健脾 / 46

甘草——补脾益气，和中缓急 / 48

五味子——益气生津，补肾宁心 / 50

第三章 补血中药 / 53

当归——补血活血，补益肝肾 / 54

阿胶——补血活血，滋阴润燥 / 56

何首乌——益肝养血，补肾润肠 / 59

熟地黄——滋阴养血，益精填髓 / 61

大枣——养血安神，益气和胃 / 64

桂圆肉——益气养血，益脾开胃 / 67

白芍——养血调经，平肝敛阴 / 70

鸡血藤——通筋活络，补血养血 / 72

第四章 滋阴中药 / 75

枸杞子——滋补肝肾，明目润肺 / 76

- 百合——养阴润肺，清心安神 / 79
- 黄精——补肝滋肾，气阴双补 / 81
- 天门冬——滋阴润燥，清肺降火 / 84
- 女贞子——补肝滋肾，清热明目 / 87
- 石斛——养胃生津，滋阴清热 / 90
- 银耳——滋阴润肺，养胃生津 / 92
- 黑芝麻——养阴润燥，滋补肝肾 / 95
- 沙参——清肺养阴，生津润燥 / 98
- 玉竹——养阴润燥，生津止渴 / 100

第五章 壮阳中药 / 103

- 鹿茸——补肾壮阳，生精益血 / 104
- 杜仲——补益肝肾，强身健骨 / 106
- 冬虫夏草——益肾补肺，阴阳双补 / 109
- 肉苁蓉——补肾壮阳，润肠通便 / 111
- 蛤蚧——补肺益肾，养血止咳 / 114
- 淫羊藿——温肾壮阳，健骨祛湿 / 116
- 锁阳——补肾壮阳，益精血 / 119
- 肉桂——补心益肾，温经散寒 / 122
- 菟丝子——补肾益精，养肝明目 / 123
- 补骨脂——助肾补阳，固精缩尿 / 126

第六章 活血化淤中药 / 129

- 丹参——活血化淤，通经止痛 / 130
- 三七——活血止血，消肿定痛 / 132
- 川芎——活血行气，祛风止痛 / 135
- 荷叶——温补胃阳，散瘀止血 / 138
- 牛膝——活血去淤，引血下行 / 141
- 骨碎补——活血止血，补肾强骨 / 144

第七章 解表祛湿中药 / 147

- 茯苓——利水渗湿，健脾安神 / 148
- 薏苡仁——健脾渗湿，利水消肿 / 151
- 赤小豆——利水消肿，除热解毒 / 153
- 生姜——温中散寒，发汗解表 / 155
- 柴胡——和解退热，疏肝解郁 / 157

第八章 清热解毒中药 / 159

- 金银花——清热解毒，疏风散热 / 160
- 绿豆——清热解毒，消暑解渴 / 162
- 决明子——滋肝明目，润肠通便 / 165
- 薄荷——疏散风热，利咽透疹 / 167
- 知母——清热泻火，生津润燥 / 169

第九章 止咳化痰中药 / 171

川贝母——清热润肺，化痰止咳 / 172

枇杷——清肺止咳，和胃降逆 / 175

杏仁——止咳平喘，润肠通便 / 178

白果——敛肺定喘，止带缩尿 / 180

罗汉果——滋阴清肺，止咳润肠 / 182

第十章 理气调中中药 / 185

陈皮——理气健脾，燥湿化痰 / 186

肉豆蔻——温中行气，涩肠止泻 / 188

白术——健脾益气，消食利水 / 190

茴香——疏肝理气，祛寒止痛 / 193

砂仁——化湿行气，温脾 / 195

第十一章 健胃消食中药 / 199

山楂——消食化积，活血散瘀 / 200

麦芽——消食和中，回乳退胀 / 202

木瓜——舒筋活络，化湿和胃 / 204

厚朴——行气消积，燥湿除满 / 207

神曲——消食化积，健脾和胃 / 209

蜂蜜——补益脾胃，燥湿利水 / 212

乌梅——生津止渴，开胃消食 / 214

第十二章 辨清体质，哪种中药适合你 / 217

辨清体质，因人施养 / 218

测一测你是哪种体质 / 222

平和体质首选中药及药膳 / 226

阳虚体质首选中药及药膳 / 228

气虚体质首选中药及药膳 / 232

阴虚体质首选中药及药膳 / 235

血瘀体质首选中药及药膳 / 237

痰湿体质首选中药及药膳 / 240

湿热体质首选中药及药膳 / 242

气郁体质首选中药及药膳 / 245

特禀体质首选中药及药膳 / 248

附 录 常见中药补品 / 251